

## 大学体育・スポーツにおけるストレスコーピングスキルの教育の課題

阪田, 俊輔  
九州大学大学院人間環境学研究院

杉山, 佳生  
九州大学大学院人間環境学研究院

<https://doi.org/10.15017/1913985>

---

出版情報：健康科学. 40, pp.15-31, 2018-03-20. 九州大学健康科学編集委員会  
バージョン：  
権利関係：

— 総 説 —

## 大学体育・スポーツにおけるストレスコーピングスキル 教育の課題

阪田俊輔<sup>1)</sup>, 杉山佳生<sup>1)</sup>

### Tasks of stress coping skills education in physical education at university

Shunsuke SAKATA<sup>1)</sup> and Yoshio SUGIYAMA<sup>1)\*</sup>

#### Abstract

The purpose of this paper was to give an overview of the theoretical background on stress coping and the researches focused on stress coping for college students in Japan and to consider the tasks of stress coping skill education using university physical education.

The theoretical background on stress coping summarized a method for detailed analysis of the process from the occurrence of stress to the change of adaptive condition of individuals. Then, interests in researches shifted from “maladaptation by stress” to “growth of individuals through stress” and factors to extend the process that expected to be related new interests were defined, such as proactive coping. Researches focused on stress coping for college students in Japan indicated the knowledge that enhances the reliability of factors to extend the process.

Summary, when considering stress coping skill education using university physical education, the tasks are follows. 1) considering whether factors that expected to be related new interests applies to university physical education. 2) considering whether a positive effect of stress will occur at university physical education. 3) considering whether stress coping skills at physical education has a causal relation with stress coping skills at daily life.

**Key words:** psychological stress model, proactive coping, reactive coping, life skills

(Journal of Health Science, Kyushu University, 40: 15-31, 2018)

---

1)九州大学大学院人間環境学研究院, Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, Japan.

\*連絡先: 九州大学大学院人間環境学研究院 〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1 Tel & Fax : 092-583-7856

\*Correspondence to: Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, 6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, 816-8580, Japan.

Tel & Fax: +81-92-583-7856 E-mail: sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

## 1. 問題の所在

近年、大学生のメンタルヘルスの悪化などの不適応の増加が指摘されている。文部科学省による『大学における学生支援の取り組み状況について』<sup>1)</sup>では、学生相談件数が5年前より増加したと報告した大学は国公立全てにおいて60%以上に達し、相談内容についても、特に対人関係や精神問題、心理・性格、修学、就職・進路に関する相談件数が増加したと報告されている。これらの問題について、清水ほか<sup>2)</sup>はメンタルヘルスの悪化の要因として懸念し、大久保<sup>3)</sup>や福岡<sup>4)5)</sup>も学生の適応感の低下の要因として懸念している。併せてストレスマネジメント能力や人間関係を構築する能力といった、心理社会的スキルやライフスキル<sup>6)</sup>に定義される心理的能力の向上をその対策として述べている。

この心理社会的スキル及びライフスキル等の心理的能力向上の場として、体育・スポーツが注目され、調査や介入による研究が行われている<sup>7)8)9)10)11)</sup>。大学生のメンタルヘルスと、心理社会的スキル、体育・スポーツとの関連は、橋本<sup>12)</sup>により体育実技授業にともなうメンタルヘルス効果モデルとして説明されている。このモデルでは、体育授業で経験する運動・スポーツ活動が独立変数として、その活動の中での対人関係に関わるソーシャルサポートや社会的スキルが媒介変数として、メンタルヘルスの改善・向上が従属変数として布置され、関係性が示されている。このモデルを基に大学体育授業で実施された研究では、運動が社会的スキルに有意な正の規定力を示し、また社会的スキルがストレス度に有意な負の規定力を示し、生きがい度に有意な正の規定力を示していた。また、清水ほか<sup>2)</sup>は大学体育におけるストレスマネジメント教育実践の前段階として大学体育の効用およびストレス反応を測定し、対人関係促進、気分の向上、生活習慣改善などの効用を認知させることで、ネガティブなストレス反応を低減できる可能性を示唆している。杉山ほか<sup>8)</sup>は、授業と日常での能力の般化を検討する前段階

として、大学体育で発揮される心理社会的スキルを測定する尺度を開発し、意思決定・問題解決スキル、コミュニケーション・対人関係スキル、情動・ストレス対処スキルの3因子を抽出している。西田ほか<sup>10)</sup>においても、体育授業の学習成果について、学生の振り返りから抽出したものを主観的恩恵評価として定義し<sup>13)</sup>、主観的恩恵評価を高めることで大学適応感が向上する可能性を示唆している。

先達による研究知見の蓄積から、体育・スポーツがライフスキル獲得に至る可能性があること<sup>9)</sup>や、大学体育の学修において種々の効果を獲得することで学校への適応感にポジティブな影響を与え得る可能性があること<sup>10)</sup>、ストレスマネジメントの一形態としてストレス関連疾患の予防や治療としての効果が期待できること<sup>2)14)</sup>など、体育・スポーツが大学生のメンタルヘルスの悪化・不適応の増加につながる問題の解決の一助になることは明確に示されている。一方で、体育・スポーツを通じたどのような経験がライフスキルの獲得につながるか明確に計り知ることは困難であること<sup>15)</sup>、単にスポーツ活動に参加するだけで、社会的に望ましいスキルを獲得できるわけではないこと<sup>9)16)</sup>、体育授業における心理社会的スキルは日常で用いられるライフスキルと同一ではなく、その般化のための手続きが必要になること<sup>8)</sup>など課題も多く示されており、体育・スポーツが学生のメンタルヘルスの悪化・不適応の増加の解決につながることを保障するには未だ課題が残されているといえる。

併せて心理社会的スキル及びライフスキルの定義の広さも課題として考えられる。ライフスキルは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」として、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対処、ストレスへの対処の12の能力が定義されている<sup>6)</sup>。心理社会的スキルも問題解決に必要な能力として捉えられる一方で、対

人関係を良好にするためのソーシャルスキルや、他者を助ける行動である向社会的スキル（プロソーシャルスキル）として、もしくは日常で経験する問題に対処する問題解決スキルとして解釈される<sup>8)</sup>。それぞれが個人に重要な能力ではあるが、必要とされる状況や、発揮のための資源、期待される効果、理論的根拠は大きく異なっており、全てを一能力としてまとめた知見のみでは、大学体育の授業実践における目標の明確化や般化のための手続きの検討において困難が予測される。

したがって、心理社会的スキル・ライフスキルに定義される複数のスキルから一つを抽出し、その定義や研究の動向をまとめることは、大学体育を用いたスキル教育の実践、さらには学生のメンタルヘルスの低下、不適応の防止に貢献する有益な知見を提供できると考えられる。そこで本紙では心理社会的スキルのうち、日常での困難に効果的に対処するための能力であるストレスコーピングスキルに主眼をあて、その理論的背景と近年の研究の動向をまとめ、課題・発展性を明らかにすることを目的とした。

## 2. ストレスコーピングスキルの基本的理論

### i) 心理学的ストレスモデル

メンタルヘルスの悪化や心理的不適応は、日常生活を送る中で経験する様々な出来事に適切に対処できず、身体的・精神的な健康を維持できないことで引き起こされるとされる<sup>17)18)</sup>。この具体的なプロセスは、Lazarus & Folkman による心理学的ストレスモデルにより示されている<sup>17)</sup>。このモデルでは、状況からの要求が個

人により脅威（at threat）と評価（認知的評価）されると、対処が選択・実施され（ストレスコーピング）、緊張や不安等の情動として表出する（短期的効果）。その状態が継続すると個人の身体面、心理面、行動面に変化が及ぼされる（長期的効果）とされる（図1）。

つまり、日常生活において何らかの問題に遭遇した際、ネガティブに評価をし、もしくは効果的に対処できなかった場合、緊張や不安、怒りといった不快感情<sup>19)</sup>が生起し、その状態が継続することでメンタルヘルスの低下や身体の健康状態の悪化など適応状態に影響が及ぶとされる。このプロセスにおいて重要なのは認知的評価とストレスコーピングとされ<sup>20)</sup>、これらを適切に実施し、ストレスフルな状況に陥っても、自己のストレスをコントロールできる能力が青年期において発達すべき重要な能力であるといえる<sup>21)</sup>。

### ii) ストレスコーピングの分類

特にストレスコーピングは心理的な健康状態に直結する重要な概念として多く研究がなされており、様々な基準で分類がなされている<sup>22)</sup>。Latack & Havlovic<sup>23)</sup>によれば、ストレスコーピングは第一に、行動の目的により問題・課題焦点型（Problem/Task focused）と情動/反応焦点型（Emotions/Reactions focused）に分類される。問題・課題焦点型ストレスコーピングは、ストレスの原因となる状況や周囲からの要求・圧力事態に対処し、ストレスの解消・低減を図る行動であり、情動/反応焦点型ストレスコーピングはストレスの結果生ずる内的な変化の解消・軽減を図る行動と定義される<sup>17)</sup>。これはストレスコ

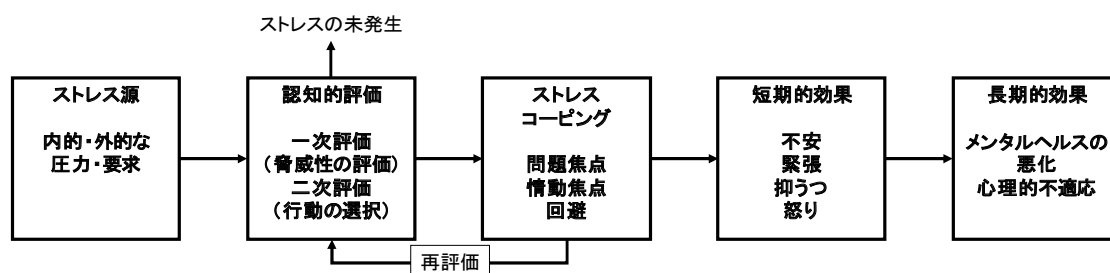


図1 心理学的ストレスモデル

ーピングにおいて最も基本的な分類であるといえる<sup>22)</sup>。次にストレスコーピングの方法により、認知的 (Cognitive) もしくは行動的 (Behavioral) に分類される。認知的ストレスコーピングは、自身の思考内のみで実施されるもの、行動的コーピングは具体的な行動に起こされるものとして定義される。つまり、ストレスコーピングは行動の目的による2分類、方法による2分類の計4象限で区別することが出来る。また Latack & Havlovic<sup>23)</sup>は、それぞれの象限において、問題に対し接近的か回避的か (Control or Escape)、社会的か孤立的か (Social or Solitary) という副次的な分類も示しており (ただし、認知的ストレスコーピングは全て孤立的と定義される)、ストレスコーピングは少なくとも12通りの分類が可能であることが示されている (表1)。このようなストレスコーピングの分類は、主にストレスコーピングスキルとして教示、教育していく際の説明のしやすさに貢献できる知見として、多くの教育者・研究者の参考にされている。

上述のストレスコーピングの分類の他に、近年ではストレスに遭遇する前に、潜在的なストレスに対して実施されるプロアクティブコーピングの理論<sup>24)25)26)27)</sup>が提唱されている。Aspinwall<sup>28)</sup>は、プロアクティブコーピングは将来の成果について考察することであり、従来研究されてきたコーピングと比較して多様な可能性について理解、予測、変化させようとするための技能、プロセスを考えることができると

示している。この理論では上述の Lazarus & Folkman<sup>17)</sup>によるストレスコーピングの概念は、全てストレス源に遭遇し評価が行われた後に実施されるリアクティブコーピングとして定義され、プロアクティブコーピングはストレスと遭遇する前、つまり潜在的なストレスについて事前的に対処する努力で、発生する困難の予測、それに対処するための資源<sup>17)</sup>の準備・探索として定義される。

プロアクティブコーピングについても、リアクティブコーピング同様に実施プロセスが示され、分類が行われている。Aspinwell & Taylor<sup>24)</sup>は、プロアクティブコーピングを資源の準備、状況の認識、初期的評価、予備的対処、フィードバックの利用の5つのステージに分け、それぞれが連続的かつ反復的に実施されることを示している (図2)。また測定尺度として、Greenglass et al.<sup>29)</sup>による Proactive Coping Inventory (以下 PCI) や、Takeuchi and Greenglass<sup>30)</sup>による PCI 日本語版が存在する。PCI および PCI 日本語版は自主的な目標設定の実現のための行動的・認知的努力である「Proactive Coping (能動的コーピング)」、イメージの比較により行動の代案をシミュレートする「Reflective Coping (内省的コーピング)」、大きな課題を対処しやすい形へ分割していく「Strategic Planning (計画的コーピング)」、潜在的なストレスに対する予期と、その潜在的なストレスが顕在化するまでに予防的な準備をする「Preventive Coping (予防的コーピング)」、ストレスに対処する際に利用

できる他者からのアドバイス、フィードバックといった援助を希求する「Instrumental Support Seeking (行動面でのサポート模索)」、一時的な不快感情を開示し、共感を求められる他者を希求する「Emotional Support Seeking (感情面でのサ

表1 Latack & Havlovic (1992)によるコーピングの分類  
Evaluative framework applied to coping measures

		FOCUS			
		Problem/Task		Emotions/Reactions	
METHOD	Cognitive	Control	A	B	Control
		or			or
	Escape	C	D	Escape	
	Social			or	
Behavioral	Solitary	Control	or	Social	
	Control	or	Escape	Solitary	
		Escape			Control
					or
					Escape

ポート模索)」、具体的な行動を実施せず、時間経過に任せる「Avoidance Coping (回避的コーピング)」で構成される。

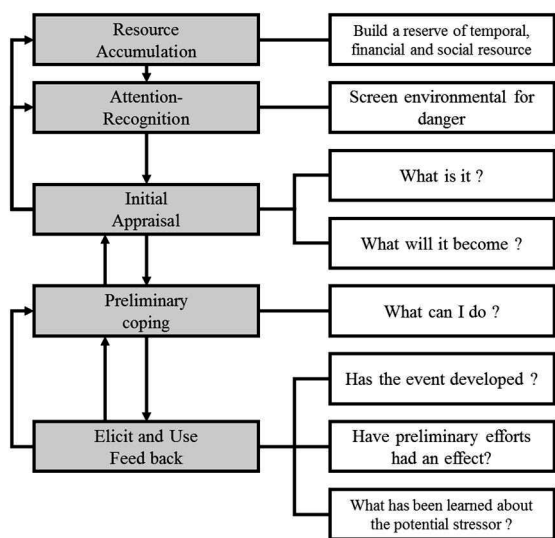


図2 Aspinwell & Taylor(1997)によるプロアクティブコーピングのプロセス

### iii) ストレスコーピングの効果

ストレスコーピングの効果は、単に実施された行動の種類だけでなく、ストレスの発生から短期的、長期的効果に至るまでのプロセス全体で評価すべきとされる(プロセス論)<sup>31)</sup>。例えば、問題焦点型、接近的に分類されるコーピングを実施した場合、短期的には覚醒水準の向上により緊張などの不快感情が向上する可能性があるが<sup>32)</sup>、長期的にみればストレス源となる問題が根本的に解決されることで心理的不適応を防ぐことが出来る可能性がある。一方で、情動焦点型や回避的に分類されるコーピングを実施した場合、短期的には緊張などの不快感情が軽減される可能性があるが、長期的にみれば、ストレス源の存続を招き、心理的不適応を増強させる可能性がある。また、ストレスコーピングを実施する際の自己効力感やコミュニケーションスキルなどの内的、ソーシャルサポートなどの外的な対処資源<sup>17)</sup>の有無や、ストレス源の重大さなどもストレスコーピングの効果に影響するとされ<sup>22)33)</sup>、単にストレスコーピングの種類・内容のみを教育内容とするだけでは、学生のメンタルヘルスおよび心理的不適応

の防止にはつながらない懸念がある。

また、近年ではストレスの効果は「ネガティブな効果の抑制」の側面だけでなく、「ポジティブな効果の向上」の側面についても研究の必要性があることが言及されている<sup>22)34)</sup>。外的な刺激による非特異的な変化をストレスとして初めて定義した Selye<sup>35)</sup>は、人は適切な量のストレスを受けるとそれ以前より適応的な反応が増加することを述べ (eustress), Lazarus & Folkman<sup>17)</sup>も、ストレス源となる出来事は個人について混乱・困難・問題に至るものである hassles (ハッスルズ) と、高揚・満足・喜びに至るものである uplifts (アップリフツ) があると述べている<sup>36)</sup>。併せて、ストレス源の脅威性の評価についても、自身を脅かすもの (at threat) としての評価と、自身の資源を賭けて、挑戦すべきもの (at steak) としての評価が含まれている<sup>36)</sup>。つまり、従来の研究の基礎とされる心理学的ストレスモデルにおいて、ポジティブな結果に至るストレス源である Uplifts や、ポジティブな評価である挑戦的な評価、ポジティブな短期的効果である気分の高揚や落ち着きといった、「ポジティブな効果の促進」につながると解釈ができる要素が含まれている。また、Schaefer & Moos<sup>37)</sup>と Park et al.<sup>38)</sup>もストレスの経験が社会的資源や個人的資源の獲得、対処方略の向上といった側面で個人の成長につながると述べている。これらの知見は、ストレスに遭遇した際の一連のプロセスが効果的であると、メンタルヘルスの悪化や心理的不適応といった「ネガティブな効果の抑制」だけでなく、心理的な成長や心理社会的スキルの獲得といった「ポジティブな効果の促進」が可能であることを示すと考えられる。前述のプロアクティブコーピングは、特にストレスの「ポジティブな効果の促進」に焦点を当てた理論であるとされる。川島<sup>39)</sup>は、プロアクティブコーピングについて「従来の病理や不適応状態の回避といった受動的なストレスのネガティブな側面ではなく、人がストレスフルと評価される環境との



出会いの中でも「挑戦」と捉えられる側面が存在し、さらにそこから成長への可能性を見出して奮闘する点は、ストレスを刺激とした人間の逞しいあり方の一つである」と説明し、井上・小杉<sup>40)</sup>も「成長という観点でのコーピングであり、潜在的なストレスからの刺激を自己成長に積極的に結び付けようとする個人の対処」と説明している。つまり、ストレスを成長の機会として捉えることを前提とする理論であるといえる。

ストレスコーピングに関する理論的背景を概観すると、Lazarus & Folkman<sup>17)</sup>の心理学的ストレスプロセスを基礎として、ストレスの発生から個人の適応状態の変化までのプロセスを詳細に分析する方法がまとめられていると解釈することが出来る。そして、従来「ストレスによる不適応を説明するモデル」として注目されていたものが、「ストレスを通じた個人の成長を説明するモデル」として注目され、プロアクティブコーピングのようなモデルを拡張する要因が新たに定義されていると解釈ができる(図3)<sup>22)</sup>。ポジティブな感情の経験は、個人の心身の健康状態の改善・向上に効果を持つことは先行研究で確認されており<sup>41)42)</sup>、大学生のメンタルヘルスの悪化や心理的不適応の対策としてストレスコーピングスキルを考える際、ストレスのポジティブなプロセスの検討も必要な手続きであるといえる。

### 3. 国内の先行研究の概観

ストレスコーピングスキルの教育を考える際、その内容は心理学的ストレスモデルに布置される要因に基づいて検討すべきとされる<sup>2)</sup>、そのため、多くの研究では対象者が実際にどのような経験をし、どのような行動をとっているか、またどのような成果を得ているのかを測定する指標の開発と、測定された変数の関係性の検討が目的として設定されている。以下からは、国内において大学生を対象とし、ストレスもしくはストレスコーピングを主題とする研究について概観する。また、それぞれの研究が取り上げたストレスコーピングの内容、ストレスコーピングに先行する変数、ストレスコーピングの効果の測定として用いられた変数をまとめ、大学体育におけるストレスコーピングスキル教育の可能性と課題についての考察につながる知見を示す。

#### i) 先行研究全体の概観

国内において大学生を対象とし、ストレスもしくはストレスコーピングを主題とする研究の多くは、本紙において取り扱う大学体育・スポーツではなく、臨床心理や健康支援、健康心理学、人文社会科学を専門分野とするものがほとんどであった(表2から5)。これは、心理社会的スキルのうちストレスコーピングスキルに焦点を絞ったこと、多くの大学が体育・スポ

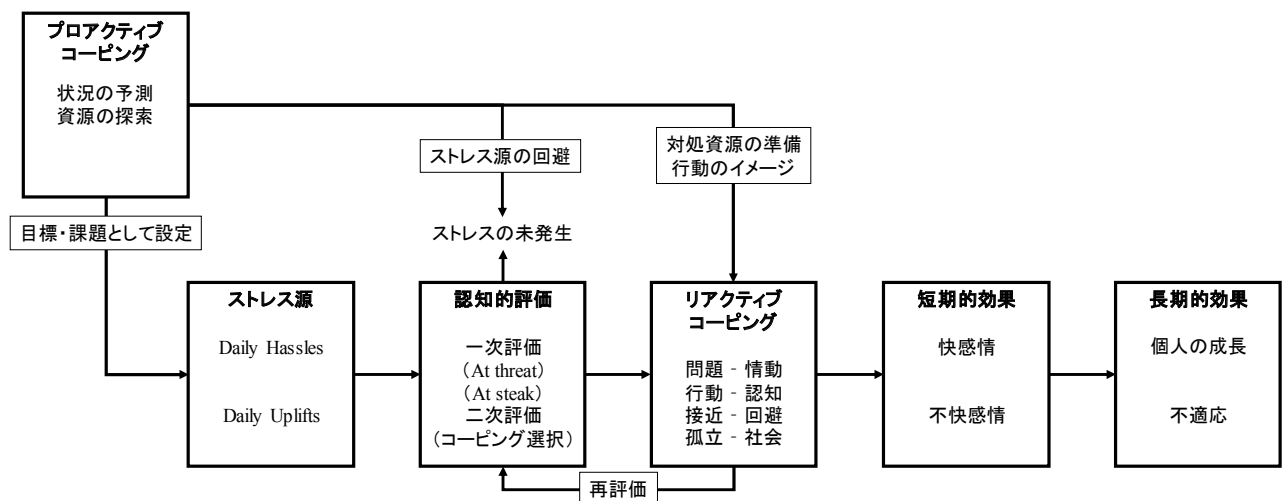


図3 拡張された心理学的ストレスモデル

ーツ系科目を必修ではなく選択科目として設定していること<sup>43)</sup>から調査の場面が限られること、体育・スポーツ系科目の目的として「体力の維持・増進」が大きな割合を占めることが原因として考えられる。

大学体育・スポーツを主題としストレスコーピングを見た研究として、例えば山田ほか<sup>49)</sup>は、大学運動部員が実施するストレスコーピングとストレスの効果としての抑うつ性を測定し、関連を検討している。その結果、前述のストレスコーピングにおいて接近的と分類可能な問題解決や肯定的思考が抑うつと負の相関を持つこと、反対に回避的と分類される回避が抑うつと正の相関を持つことが確認された。また、大学ハンドボール選手を対象とした栗林ほか<sup>58)</sup>では、2週間以上の競技中断を伴う受傷経験がある者が、接近的と分類される問題解決や肯定的思考を実施することで、心理的競技能力の向上に寄与できることが示唆されている。大学体育を対象とした清水ほか<sup>2)</sup>では、ストレスコーピングは変数として扱っていないが、大学体育の効用として対人関係促進や気分の向上を受講生に強く認知させることがネガティブなストレス反応の抑制につながることを示している。大学体育においては、やはり心理社会的スキルや授業効果の一下位尺度として設定し、測定したものが多く見受けられ<sup>8)10)</sup>、ストレスコーピング単体を具体的に測定したものは見受けられない。ストレスコーピングが詳細に分類され、かつ効果をプロセスで評価できるという理論的背景に鑑みれば、大学体育において受講生が実施するストレスコーピングを詳細に測定することは、今後、大学体育でのストレスコーピングスキル教育を論じる際に重要な手続きであるといえる。

一方で、大学体育・スポーツを対象としない研究は多数実施されており、前述の対象者が実際にどのような経験をし、どのような行動をとっているか、またどのような成果を得ているのかを測定する指標の開発と、測定された変数の

関係性の検討という目的において有用な知見を示している。例えば尾関ほか<sup>44)</sup>は、大学生のストレスについて、ストレス源、ストレスコーピング、ストレス反応を一括して測定する尺度を開発し、パーソナリティとの関連を見ている。その結果、パーソナリティの一側面である外向性は、問題焦点型及び情動焦点型に正の相関を、パーソナリティのもう一側面である神経症傾向は、ストレスの経験頻度及びストレス反応に正の相関を持つことを報告している。加藤<sup>47)</sup>は、看護学生の人間関係の中で生じる対人ストレスに焦点を当てて、ストレスコーピングとストレス反応の測定、関係性を見ており、その結果解決先送りコーピングについての訓練を実施することでストレス反応の表出の低減が見られたことを報告している。杉谷・中村<sup>52)</sup>は、実施するコーピングの組み合わせにより対象者を4つのクラスターに分類し、多種のコーピングを実施する者ほど精神的健康度が高く、回避的なコーピングを用いるものほど精神的健康度が低いことを報告している。

## ii) 先行研究において扱われる変数

前述のとおり、ストレスコーピングの効果はストレスの発生から効果の生起に至るまでのプロセス全体で評価すべきとされる。つまり、ストレスコーピングを主題とする研究において、単にストレスコーピングとストレス反応や長期的な適応状態との関連を見るのではなく、ストレスコーピングに先行する個人的・外的な変数を含めた検討を行うことが重要であるといえる。またストレスコーピングの効果の内容も、単に抑うつや不安などの不快感情やメンタルヘルスの低下といったネガティブなものの抑制だけではなく、楽しさや落ち着きといった快感情や、個人の成長といったポジティブなものの促進を考える必要がある。以下からは、大学生を対象とする先行研究において設定されている各変数をまとめ、今後扱う必要のある変数について考察する。



先行研究において、ストレスコーピングに先行する要因として測定されているものは、対象者の属性に関するもの<sup>46)49)61)</sup>、大学生が経験するストレス源となる出来事に関するもの<sup>44)46)47)57)61)</sup>、コーピングの選択に関わる個人のパーソナリティ、ユーモア、愛着スタイル等の心理特性に関するもの<sup>44)45)48)59)60)</sup>、コーピング選択に関わるソーシャルサポートといった外的な要因<sup>45)55)</sup>、コーピングの選択に関わる認知的評価<sup>54)57)60)</sup>が挙げられる。

次に、変数として採用されたストレスコーピングは、その多くが問題焦点型、情動焦点型、回避型という3つに分類されるものであった<sup>44)45)46)47)ほか</sup>。Latack & Havlovic<sup>23)</sup>による行動的・認知的という詳細な分類に当てはまるものとしては、山田ほか<sup>49)</sup>が用いた高校運動部員用ストレス対処尺度<sup>62)</sup>に定義される問題解決と肯定的思考や、鈴木ほか<sup>55)</sup>が用いた問題解決と積極的認知対処、高本<sup>60)</sup>が用いた改訂版対人ストレスコーピング尺度<sup>63)</sup>に定義される情動焦点型行動的対処と情動焦点型認知的対処が挙げられる。孤立的・社会的という分類に当てはまるものは、前述と同様に高本<sup>55)</sup>が用いた改訂版対人ストレスコーピング尺度<sup>63)</sup>に定義される対人接近型行動や回避型行動が挙げられる。

最後に、ストレス及びストレスコーピングの効果については、短期的な効果と解釈できる変数として、抑うつや不安などの情動的な反応、身体的疲労や食欲減退などの身体的反応、引きこもりや攻撃などの行動的な反応が多くの研究で変数として採用されていた<sup>44)45)46)55)</sup>。長期的な効果と解釈できる変数として、メンタルヘルスや体重減少、バーンアウト傾向といった心身の健康に関わるもの<sup>49)52)55)56)</sup>、情動知能や心理的競技能力といった個人の心理的スキルに関わるもの<sup>54)58)</sup>が採用されていた。個人の心理的スキルをストレスの効果として採用している研究では、ストレス経験に対する挑戦的な評価と接近的なコーピングを通して情動知能を成長させるという知見や、過去の経験とコーピングの組み合わせにおいて心理的競技能力

が向上するという知見を示しており、ストレスのポジティブな効果を示すものであるといえる。

コーピングに先行する要因、コーピング、ストレスの効果を変数として設定し、その関係性を詳細に設定した研究として、例えば尾関ほか<sup>44)</sup>は、ユーモアはストレス反応を低減、またソーシャルサポートの高さと関連し、ソーシャルサポートは積極的なコーピングを促進し、ストレスはストレス反応の高さと関連し、ストレス反応は消極的コーピングを促進することを報告している。また野崎・子安<sup>54)</sup>は、大学入試に対して将来の成長のためと考える挑戦的な評価が、自己活用接近対処、他者活用対処を媒介し、ネガティブな感情を上手く扱う能力の指標である情動知能を向上させることを報告している。遠藤ほか<sup>59)</sup>では、ストレスコーピングに先行する要因として個人のパーソナリティ及び認知的評価に着目し、個人の外向性や情緒不安定性等のパーソナリティが、積極的な認知的評価を媒介し、接近的なコーピングとして同定できるポジティブ関係コーピングを促進するといった、ストレスコーピングの選択に至るプロセスを示している。

これらの結果をまとめると、ストレスプロセスに関連する変数は、ストレスコーピングに先行する要因としてストレス源に関わるもの、外的な要因、個人的な要因があり、ストレスコーピングとして、問題・情動焦点を基本に接近・回避、孤立-社会、行動-認知に分類可能なもの、ストレスの効果として短期的な反応、長期的な適応状態、ポジティブ・ネガティブに分類できるものがあることが確認された。ただし、プロアクティブコーピングを主題とする研究は少数しか見受けられず<sup>64)</sup>、ストレスのポジティブな効果に焦点を当てる必要性に鑑みると、今後知見を重ねるべき内容である。また、個人のストレスコーピング実施を補助する内的・外的な要因である対処資源<sup>17)</sup>についても、プロアクティブコーピングとの関連が予測されることから、知見を重ねる必要があるといえる。

表2 国内の大学生を対象とする研究の概要 1

著者	対象	ストレスコーピングに先行する要因1	ストレスコーピング	ストレスの効果	研究の概要
尾関ほか (1991)	44) 大学生	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> 生活パターンの変化 勉強・研究の不振 自分の性格、能力、 (職業) 適正の悩み 人間関係の不和 最大ストレス (自由記述)	<b>○パロンナリタイル尺度</b> E 得点 (外向性) N 得点 (神経症的傾向)	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○ストレスコーピング</b> 問題焦点型 情動焦点型 回避・逃避型	<b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感
		<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> メッセージ感受性 ユーモアの好み <b>○ソーシャルサポート</b>	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○ストレスコーピング</b> 問題焦点型 情動焦点型 回避・逃避型	<b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感	
山田・天野 (2003)	46) 大学生・ 短大学生	<b>○学校形態</b> 将来、学校・授業・課題、日常生活、 アルバイト、親との関係、友人関係、 自己の在り方、校外実習、就職・就職 活動、異性との関係等	<b>○ストレスサチャー (自由記述)</b> 問題焦点型 情動焦点型 回避・逃避型	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○ストレスチェック</b> 逃避的・悲観的反応 攻撃的反応	各変数の関係を共分散構造分析により検討しており、ユーモアはストレス反応を低減、またソーシャルサポートの高さと関連し、ソーシャルサポートは積極的なコーピングを促進している。ストレス反応の高さと関連し、ストレス反応は消極的コーピングを促進している。
		<b>○対人ストレスイベント (自由記述)</b>	<b>○対人ストレスコーピング尺度</b> ポジティブ関係コーピング ネガティブ関係コーピング 解決先送りコーピング	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感	コーピング採用については、問題焦点型の得点が最も高く、次いで情動焦点型、回避・逃避型の順であった。また、コーピング得点が高いほどストレス得点も高くなり、ストレスが高いほどコーピングを頻繁に実施している。
加藤 (2005)	47) 看護学生	<b>○対人ストレスイベント (自由記述)</b>	<b>○対人ストレスコーピング尺度</b> ポジティブ関係コーピング ネガティブ関係コーピング 解決先送りコーピング	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感	解決先送りコーピングの有効性についての講義・訓練を実施し、その前後でのコーピングおよびストレス反応の表出について検査している。その結果、訓練を実施した学生の解決先送りコーピングの実施頻度は向上し、ストレス反応の表出は低減した。
		<b>○青年期の愛着スタイル尺度</b> 安定型 アンビバレント型 回避型	<b>○対人ストレスコーピング尺度</b> ポジティブ関係コーピング ネガティブ関係コーピング 解決先送りコーピング	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感	安定型の愛着スタイルは、ポジティブ関係コーピングと正の関連を、ネガティブ関係コーピングと負の関連を示していた。またアンビバレント型では、ネガティブ関係コーピングと正の関連を示していた。本研究内ではストレス反応との関係は分析されなかったが、安定型の愛着スタイルはポジティブな感情表出と関連することが先行研究で示されている。
金政 (2005)	48) 大学生	<b>○一般他者版 ECR</b> 関係不安 親密性回避	<b>○対人ストレスコーピング尺度</b> ポジティブ関係コーピング ネガティブ関係コーピング 解決先送りコーピング	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○情動的反応</b> 抑うつ、不安、怒り <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱、引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進、 身体的疲労感	安定型の愛着スタイルは、ポジティブ関係コーピングと正の関連を、ネガティブ関係コーピングと負の関連を示していた。またアンビバレント型では、ネガティブ関係コーピングと正の関連を示していた。本研究内ではストレス反応との関係は分析されなかったが、安定型の愛着スタイルはポジティブな感情表出と関連することが先行研究で示されている。

† 大学生を対象にし、論文タイトルもしくはキーワードに「ストレス」「ストレスコーピング」「対処」のいずれかを含むものについて概要を示す。

‡ 太字は測定尺度名、細字は下位尺度を示す。

表3 国内の大学生を対象とする研究の概要 2

著者	対象	ストレスコーピングに先行する要因1	ストレスコーピング	ストレスの効果	研究の概要
山田ほか (2006)	49) 大学運動部員	○種目特性	個人 集団	○性別	○自己評価式抑うつ性尺度 抑うつ, 日内変動, 啼泣, 睡眠, 食欲, 性欲, 体重減少, 便秘, 心拍亢進, 疲労, 混乱, 精神運動性減退, 精神運動性興奮, 希望のなさ, 焦燥, 不決断, 自己過小評価, 空虚, 自暴自棄, 不満足 カタタルシス
		○高校運動部員用コーピング尺度	問題解決 肯定的思考 回避 気晴らし	○自己評価式抑うつ性尺度	個人・集団及び性別について4群に分け, それぞれのコーピング得点と抑うつ得点の関連を明らかにしている. 個人男子では回避, カタルシスは低い. 問題解決が高い得点を示し, 回避のみ抑うつと正の相関が見られる. 個人女子では問題解決は低く, 回避, カタルシスが高い得点を示し, 問題解決のみ抑うつを抑制した. 団体男子はコーピング採用に特徴は見られなかったが, 問題解決, 気晴らし, 肯定的思考が抑うつに負の相関が見られた. 団体女子は回避, カタルシスの得点が高く, 問題解決と肯定的思考が抑うつに負の相関が見られた.
内田・山崎 (2007)	50) 大学生	○ストレス反応	怒り 落胆	○感情コーピング尺度	情動焦点型コーピングに焦点を当て, ストレスと遭遇した際に発生する情動的反応の表出の仕方に関する尺度の作成および妥当性・信頼性の確認を行っている.
森田 (2008)	51) 大学生	○回避型コーピングの用いられ方	息抜きの意図 積極的取組みの無効性の認知	○コーピング尺度 問題焦点型コーピング 回避型コーピング	息抜きの意図した回避型コーピングが実施されることで, ストレス反応の低減が見られた一方, 積極的取組みの無効性の認知により回避型コーピングが実施された場合, ストレス反応の低減にはつながらなかった.
杉谷・中村 (2011)	52) 大学生	○予備調査により作成	問題焦点型対処 情動焦点型対処 回避型対処 共感的コーピング	○主観的健康尺度 心の健康度 心の疲労度	実施するコーピングの組み合わせにより調査対象者を4つのクラスターに分類し, それぞれの精神的健康度を比較している. その結果, 多くの種類のコーピングを用いるクラスターが心の健康度が最も高く, 共感的コーピングを用いる割合が低く, 回避型対処を用いるクラスターが心の健康度が最も低かった.
下田ほか (2011)	53) 大学生	○多次元共感性尺度	被影響性 他者志向的反応 創造性 視点取得 自己試行的反応	○対人ストレスコーピング尺度 抑うつ・不安感情 不機嫌・怒り感情 無気力的認知・思考	男性では, 相手の考え, 立場を理解しようとする視点取得が, 問題解決に積極的に関与する結果が, 女性では, 相手より自身の利益を優先する自己志向性が, ネガティブ関係コーピングを媒介し, ストレス反応を誘発している. また, 男女とも感情や信念の周囲からの影響の受けやすさを示す被影響性が, ストレス反応を直接的に誘発していた.
清水ほか (2012)	54) 大学体育受講生	○大学生版授業用効用認知尺度	ダイエクト効果 対人関係効果 気分の向上 生活習慣改善 運動能力の向上	○大学生版授業用ストレス反応尺度 情動的反応 心理的反応 行動的反応 身体的反応	大学生体育における効用として, 対人関係促進, 気分の向上を強く認知させることで, ストレス反応が有意に低減されることが示された.

† 大学生を対象にし, 論文タイトルもしくはキーワードに「ストレス」「ストレスコーピング」「対処」のいずれかを含むものについて概要を示す.

‡ 太字は測定尺度名, 細字は下位尺度を示す.

表4 国内の大学生を対象とする研究の概要3

著者	対象	ストレスコーピングに先行する要因1	ストレスコーピング	ストレスの効果	研究の概要
野崎・子安 (2013)	55) 大学生	挑戦 回避	○ストレス対処尺度 (新規作成) 他者活用対処 自己活用接近対処 自己活用回避対処	○情動知能の成長感	大学生に対して、将来の成長のためと考える規範的な評価が、自己活用接近対処、他者活用対処を媒介し、ネガティブな感情を上昇く扱う能力の指標である情動知能を向上させることが確認された。
鈴木ほか (2014)	56) 大学生		○Positive対処 (望ましい) 問題解決 積極的認知対処 ソーシャルサポート ○Negative対処 (望ましくない) 自責 希望的観測 回避	○学校生活におけるメンタルヘルス 学業のつまづき、大学への不本意感、不規則な日常生 活、大学生生活への充実感の乏し さ、自分への自身のな さ ○日常生活におけるメンタルヘルス ストレス度、疲労度、うつ度 ○疲労自覚症状 集中思考困難、だるさ、意欲 低下、活力低下、ねむけ、身 体違和感	Negative対処歴位な学生は、疲労自覚症状の不具合が有意に高く、学校生活におけるメンタルヘルスおよび日常生活におけるメンタルヘルスの不具合が高い。
田中・杉山 (2015)	57) 大学運動 部員	○日本階級多面的感情尺度 ポジティブ感情	○ストレスコーピング尺度状況版 問題解決 認知的再解釈	○運動選手のバーンアウト尺 度	ポジティブな感情が、問題解決、認知的再解釈といった問題焦点型コーピングを媒介し、運動部員のバーンアウト傾向を低減させる可能性が示された。
横山 (2015)	58) 大学生	○ストレス場面 (自由記述) 対人関係 学業 アルパイト 身体面の不調	○認知の評価 コメントメント 影響性 脅威性 統制可能性 ○問題に取り組みむ ○コーピングの結果予測	○感情気分評定20 ポジティブ感情 ネガティブ反応 ○形態副版 Big five 尺度 外向性、情緒不安定性、開放 性、誠実性、調和性 ○主観的幸福感尺度 自信	大学生を対象に、量的調査、質的調査を実施し、問題解決型コーピングの採用について、統制可能性、問題に取り組みむむ気力、コーピングの結果予測が重要であることが明らかになった。
栗林ほか (2015)	59) 大学ハンド ボール選手	○受傷経験 (2週間以上の競技中断)	○高校運動部員用コーピング尺度 問題解決 肯定的思考 回避 気晴らし カタルシス	○心理的競技能力検査 忍耐力、闘争心、自己実現意 欲、勝利意欲、リラックス能 力、集中力、自己コントロール 力、自信、決断力、予測 力、判断力、協調性	2週間以上の競技中断が強いられる怪我を想定した際、問題解決コーピングと肯定的思考コーピングが心理的競技能力の向上に寄与する可能性が示された。また受傷経験がない選手においては、問題解決コーピングは自己コントロール能力を低める可能性が示された。

† 大学生を対象にし、論文タイトルもしくはキーワードに「ストレス」「ストレスコーピング」「対処」のいずれかを含むものについて概要を示す。

‡ 太字は測定尺度名、細字は下位尺度を示す。

表5 国内の大学生を対象とする研究の概要 4

著者	対象	ストレスコーピングに先行する要因1	ストレスコーピング	ストレスの効果	研究の概要
遠藤ほか (2016)	大学生 60	<b>○Big Five 尺度</b> 外向性 情緒不安定性 開放性 調和性 誠実性	<b>○対人ストレスコーピング尺度</b> ホジティブ関係コーピング ネガティブ関係コーピング 解決先送りコーピング	ストレスコーピング	外向性、情緒不安定性、開放性がコミットメントを介してポジティブ関係コーピングを促進し、調和性が脅威性の評価を介してネガティブ関係コーピングを促進し、開放性、誠実性がコントロール可能性を介して解決先送りコーピングを促進していた。コーピングの効果については検討されていない。
高本 (2017)	大学生 61	<b>○個人特性 (調整変数)</b> <b>○Big Five 尺度短縮版</b> 神経症傾向 外向性 <b>○コーピング評価</b> (実施したコーピングをどの程度有効だったかの自己評価)	<b>○改訂版対人ストレスコーピング尺度</b> <b>○問題焦点型対処</b> 状況把握, 積極的行動 <b>○情動焦点型行動的対処</b> 対人接近型行動, 回避型行動 <b>○情動焦点型認知的对処尺度</b> 肯定的解釈, 回避的思考	抑うつ・不安 非活動的快 (リラククスに關わるもの)	回避型行動と回避型思考は同時点で測定された感情に影響を及ぼし(即時効果)。積極的行動は半日後の感情に影響し(遅延効果)。肯定的解釈は直後と半日後の感情に及ぼす効果が逆転すること(逆転効果)が明らかになった。また、コーピングの有効性への評価は、脅威性の評価とコーピング、コーピングと抑うつ・不安との関係性を調整することが明らかになった。しかし、肯定的解釈は直後の非活動的快を高めるが、半日後の抑うつ・不安を高めている。
山下・藤田 (2017)	大学運動 部員 62	<b>○学年</b> <b>○大学生スリートの日常・競技ストレス</b> 日常・競技生活での人間関係、競技成績、他者からの期待・プレッシャー、自己に關する内的・社会的変化、クラブ活動内容、経済の状況、学業	<b>○大学生用ストレス自己評価尺度</b> <b>○認知・行動的反応</b> 情緒的混乱, 引きこもり <b>○身体的反応</b> 自律神経系の活動亢進, 身体的疲労感	抑うつ, 不安, 怒り	大学運動部員を対象に、ストレスサーとストレス反応との関係を学年別に検討し、比較を実施している。その結果、学年が上がるほどストレス反応に影響するストレスサーが増加し、また、最上学年になるとストレスに対処する能力が上がる可能性を考察している。

† 大学生を対象にし、論文タイトルもしくはキーワードに「ストレス」「ストレスコーピング」「対処」のいずれかを含むものについて概要を示す。

‡ 太字は測定尺度名、細字は下位尺度を示す。

#### 4. 大学体育・スポーツにおけるストレスコーピングスキル教育の可能性

大学生を対象に、ストレス及びストレスコーピングを主題とする研究は、ストレスコーピングに先行する要因、ストレスコーピングの詳細な分類、ポジティブな効果といった、従来基礎とされてきた心理学的ストレスモデル及びそれを拡張する理論の信頼性を頑強にする知見であるといえる。しかし先述の通り、大学生を対象とする研究の多くは大学体育・スポーツを対象としないものであった。ストレスコーピングの効果は、ストレスに先行する要因を含めて評価するというプロセス論から考えても、大学体育・スポーツを対象としない研究の成果を、そのまま大学体育・スポーツの知見として援用するには慎重になる必要がある。つまり、今後大学体育・スポーツでストレスコーピングスキル教育を考察する際は、大学生を対象とした研究で信頼性が確認される、拡張された心理学的ストレスモデルを基礎とし、大学体育・スポーツにおいても同様の関係性が見られるか検討することが第一の手続きとして挙げられる。特に、メンタルヘルスの改善・心理的不適応の防止、ストレス状態からの回復、Well-beingの向上には、ポジティブな感情の促進が有効であり<sup>41)42)</sup>、国内研究においてもポジティブな感情がストレスの効果として確認され、体育・スポーツにおいてポジティブな感情の促進が確認されていることから<sup>65)</sup>、大学体育・スポーツにおけるストレスコーピングの効果としてポジティブな感情を変数として布置することも必要な手続きであるといえる。そして、ポジティブな効果を得ることが期待されるプロアクティブコーピングも同様に、大学体育・スポーツでのストレスに先行する変数として布置することが有用である可能性がある。しかし、プロアクティブコーピングについては大学以外の体育・スポーツにおいても変数として測定しているものは見受けられず、大学体育・スポーツにおける測定尺度を新たに作成する手続きが必要

になる。

本研究で取り上げた先行研究が示す知見の多くは、大学生の学業や人間関係、アルバイトといった日常生活でのストレスコーピングを検討したものであり、つまりはライフスキルとしてのストレスコーピングスキルであるといえる。体育授業における心理社会的スキルは日常で用いられるライフスキルと同一ではなく、その般化のための手続きが必要になるという知見<sup>8)</sup>に鑑みれば、大学体育・スポーツで発揮されるストレスコーピングスキルと日常生活で用いられるストレスコーピングスキルの共通性を見出すだけでなく、それぞれの因果関係についても検討をする必要がある。そうすることで、大学体育・スポーツが大学生のメンタルヘルスの改善、心理的不適応の防止と、大学生のWell-beingの向上に効果的であるという知見を提供できる可能性がある。

以上のことから、大学体育・スポーツを用いて大学生の心理的健康の改善・向上を検討する際、今後必要となる手続きとして、①拡張された心理学的ストレスモデルについて、大学体育に適用可能か検討すること、②ストレスのポジティブな効果が生起するか検討すること、③大学体育・スポーツで発揮されるストレスコーピングスキルが、日常生活で発揮されるストレスコーピングスキルと因果関係を持つか検討することが挙げられる。

#### 5. 引用文献

- 1) 文部科学省 (2006) 大学における学生支援の取り組み状況について. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo4/015/gijiroku/06060810/002.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/015/gijiroku/06060810/002.htm)(参照日 2018年2月15日)
- 2) 清水安夫・上野雄己・雨宮怜・湯浅彩香・森彩乃・加藤以澄・沢口翠 (2012) 大学体育のストレスマネジメント効果に関する研究—体育授業の効用認知尺度とストレス反応尺度の開発による検討—. 神奈川体育学



- 会機関紙体育研究, 45: 9-15.
- 3) 大久保智生 (2005) 青年の学校への適応感とその規定要因—青年用適応感尺度の作成と学校別の検討—. 教育心理学研究, 53: 307-319.
  - 4) 福岡欣治 (2000) 大学生における家族および友人の知覚されたソーシャル・サポートと無気力傾向—達成動機を媒介要因とした検討—. 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14(3).
  - 5) 福岡欣治 (2007) 大学生のソーシャル・サポートと心理的適応—自己充實的達成動機の媒介的影響—. 静岡文化芸術大学研究紀要, 8: 69-77.
  - 6) WHO: 川畑徹朗ほか監訳 (1997) WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店.
  - 7) 島本好平・石井源信 (2010) 運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定. スポーツ心理学研究, 37: 89-99.
  - 8) 杉山佳生・渋谷崇行・西田保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久 (2010) 体育授業における心理社会的スキルとライフスキルを測定する尺度の作成. 健康科学, 32: 77-84.
  - 9) 上野耕平 (2011) 体育・スポーツ活動への参加を通じたライフスキルの獲得に関する研究の現状と今後の課題. スポーツ心理学研究, 38(2): 109-122.
  - 10) 西田順一・橋本公雄・木内敦詞・堤俊彦・山本浩二・谷本英彰 (2016) 体育授業における大学生の主観的恩恵評価およびその大学適応感に及ぼす影響性. 体育学研究, 61: 537-554.
  - 11) 深見将志 (2017) スポーツ実技科目受講生のライフスキルと運動動機づけの関係に関する縦断的検討. 総合文化研究, 22(3): 1-13.
  - 12) 橋本公雄 (2012a) 体育実技授業における心理社会的要因を媒介変数としたメンタルヘルス改善・向上効果のモデル構築. 大学体育学, 9: 57-67.
  - 13) 西田順一・橋本公雄・木内敦詞・谷本英彰・福地豊樹・上條隆・鬼澤陽子・中雄勇人・木山慶子・新井淑弘・小川正行 (2015) テキストマイニングによる大学体育授業の主観的恩恵の抽出: 性および運動・スポーツ習慣の差異による検討. 体育学研究, 60: 43-54.
  - 14) 北島順子 (1995) 本学学生へのストレスの現状とストレス・マネジメントとしての体育実技の役割と可能性. 大手前女子短期大学大手前栄養文化学院大手前ビジネス学院研究集録, 15: 107-122.
  - 15) 島本好平・石井源信 (2007) 体育の授業におけるスポーツ経験が大学生のライフスキルに与える影響. スポーツ心理学研究, 34: 1-11.
  - 16) Hodge, K. and Danish, S. J. (1999) Promoting life skills for adolescent males through sport. In Horne, A. and Kiselica, M. (Eds.) Handbook of counseling boys and adolescent males. Sage: Thousand Oaks, CA, pp.55-71.
  - 17) Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. Springer: New York.
  - 18) Folkman, S. (2010) Stress, Health, and Coping: Synthesis, Commentary, and Future Directions. In Folkman, S. (Ed.), The Oxford handbook of stress, health, and coping. Oxford University Press: Oxford, pp.453-462.
  - 19) Larsen, R. and Diener, E. (1992) Promises and problems with the circumplex model of emotion. In Clark, M. S. (Ed.), Review of personality and social psychology, Vol.14. Sage: Newbury Park, pp.25-59.
  - 20) 小杉正太郎 (2006) ストレスと健康. 小杉正太郎 (編) ストレスと健康の心理学. 朝倉書店, pp.1-10.
  - 21) 山中寛 (2008) スポーツとストレスマネジメント教育. 体育の科学, 58(6): 372-376.
  - 22) 島津明人 (2006) コーピングと健康. 小杉正太郎 (編) ストレスと健康の心理学. 朝倉書店, pp.21-31.
  - 23) Latack, J. C. and Havlovic, S. J. (1992) Coping

- with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior*, 13: 479-508.
- 24) Aspinwall, L. G. and Taylor, S. E. (1997) A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3): 417-436.
- 25) Schwarzer, R. (2000) Manage stress at work through preventive and proactive coping. In Locke, E. A. (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior*. Blackwell: Malden, MA, pp.342-355.
- 26) Schwarzer, R. and Taubert, S. (2002) Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In Frydenberg, E. (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. Oxford University Press: Oxford, pp.19-35.
- 27) Schwarzer, R. and Knoll, N. (2003) Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In Lopez, S. J. and Snyder, C. R. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association: Washington, DC, pp.393-409.
- 28) Aspinwall, L. G. (2010) Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. In Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press: Oxford, pp.334-365.
- 29) Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., and Taubert, S. (1999) The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14.
- 30) Takeuchi, N. and Greenglass, E. (2004) The Proactive Coping Inventory: 日本語版. <http://estherg.info.yorku.ca/files/2014/09/japanesepci.pdf> (参照日 2017年8月9日).
- 31) Lazarus, R. S. (1993) From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1): 1-22.
- 32) Cohen, S., Evans, G. W., Stokols, D., and Krantz, D. S. (1986) Stress processes and the costs of coping. In *Behavior, health, and environmental stress*. Springer: New York, pp.1-23.
- 33) Shimazu, A., Shimazu, M., and Odawara, T. (2004) Job control and social support as resource of coping: Effect on job satisfaction. *Psychological Reports*, 94, 449-456.
- 34) Folkman, S. and Moskowitz, J. T. (2002) Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6): 647-654.
- 35) Selye, H. (1956) *The stress of life*. McGraw-Hill: New York.
- 36) 林峻一郎編 (1990) *ストレスとコーピング—ラザラス理論への招待*. 星和書店.
- 37) Schaefer, J. A. and Moos, R. H. (1992) Life crises and personal growth. In Carpenter, B. N. (Ed.), *Personal coping: Theory, research, and application*. Greenwood Publishing Group: Westport, CT, pp.149-170.
- 38) Park, C., Cohen, L. H., and Murch, R. L. (1994) Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1): 71-105.
- 39) 川島一晃 (2007) 成長へ結びつけるコーピング研究の理論的検討—新しいコーピング理論としての Proactive Coping Theory—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. *心理発達科学*, 54: 93-101.
- 40) 井上 優・小杉孝司 (2012) プロアクティブ・コーピングとハーディネスの関連: 青年期後期におけるストレス反応への対処. *教育実践総合センター研究紀要*, 34: 89-95.

- 41) Moskowitz, J. T. (2010) Coping interventions and the regulation of positive affect. In Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press: Oxford, pp.407-427.
- 42) Tugade, M. M. (2010) Positive emotions and coping: Examining dual-process models of resilience. In Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press: Oxford, pp.186-199.
- 43) 橋本公雄 (2012b) 大学体育授業の成果と課題. 橋本公雄ほか(編著), 未来を拓く大学体育: 授業研究の理論と方法. 福村出版, pp.45-74.
- 44) 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (1991) 大学生の生活ストレス, コーピング, パーソナリティとストレス反応. 健康心理学研究, 4(2): 1-9.
- 45) 尾関 友佳子・原口雅浩・津田彰 (1994) 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. 健康心理学研究, 2: 20-36.
- 46) 山田ゆかり・天野寛 (2003) 大学生におけるストレスとコーピング. 名古屋文理大学紀要, 3: 1-11.
- 47) 加藤司 (2005) ストレス反応の低減に及ぼす対人ストレスコーピングの訓練の効果に関する研究—看護学生を対象に—. 心理学研究, 75(6): 495-502.
- 48) 金政祐司 (2005) 青年期の愛着スタイルと感情の調節と感受性ならびに対人ストレスコーピングとの関連—幼児期と青年期の愛着スタイル間の概念的—一貫性についての検討—. パーソナリティ研究, 14(1): 1-16.
- 49) 山田泰行・中島宣行・広沢正孝・田中純夫・水野基樹・杉浦幸 (2006) 運動選手の用いるストレスコーピングの共通性に関する研究—性差と競技特性に着目して—. 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 10: 21-28.
- 50) 内田香奈子・山崎勝之 (2007) 大学生用感情コーピング尺度の作成ならびに信頼性, 妥当性の検討. パーソナリティ研究, 16(1): 100-109.
- 51) 森田美登里 (2008) 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響. 健康心理学研究, 21(1): 21-30.
- 52) 杉谷彰子・中村延江 (2011) 関係焦点型対処を含めたコーピング尺度作成の試み—共感的対処と精神的健康度との関連—. 心理学研究, 2: 21-32.
- 53) 下田芳幸・黒山竜太・吉村孝之 (2011) 共感性が対人ストレスコーピングおよびストレス反応の表出に及ぼす影響. 人間発達科学部紀要, 6(1): 171-180.
- 54) 野崎優樹・子安増生 (2013) 大学入試に対する認知的評価とストレス対処が情動知能の成長感に及ぼす効果. パーソナリティ研究, 21(3): 231-243.
- 55) 鈴木貴士・佐藤進・川尻達也・山口真史・吉藤悦子・村田俊也・川田敬一・松本圭 (2014) ストレス対処タイプ別のメンタルヘルスの特徴について. *KIT progress: 工学教育研究*, 21: 167-176.
- 56) 田中輝海・杉山佳生 (2015) バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の改善効果: 問題焦点型コーピングを媒介変数として. 体育学研究, 60(2): 479-488.
- 57) 横山裕也 (2015) ストレス場面における適切なコーピング選択を促すワークシートの作成と効果検討. 岩手大学大学院人文社会科学部研究科紀要, 24: 63-85.
- 58) 栗林千聡・井野歩実・佐藤寛 (2015) 大学ハンドボール選手におけるスポーツ障害時のコーピングが心理的競技能力に及ぼす影響. 関西大学社会学部紀要, 46(2): 1-14.
- 59) 遠藤真名美・松田英子・柴田良一 (2016) Big Five パーソナリティが対人ストレスコーピングに及ぼす影響—認知的評価媒介モデルの検証—. 江戸川大学紀要, 27: 335-341.
- 60) 高本真寛 (2017) コーピングの選択と効果の個人差を規定する要因の検討. 教育心理学研究, 65: 52-63.
- 61) 山下拓郎・藤田勉 (2017) 大学運動部員に

- における日常・競技ストレスがストレス反応に及ぼす影響. 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 26: 65-70.
- 62) 渋谷崇行・森 恭 (2002) 高校運動部員の部活動ストレスに対するコーピング採用とストレス反応との関連. スポーツ心理学研究, 29(2): 19-30.
- 63) 高本・松井 (2012) 対人ストレス・コーピング尺度の改訂と妥当性の検討. 筑波大学心理学研究, 44: 39-47.
- 64) 宇佐美尋子 (2014) ストレスプロセスにおける主観的幸福感の機能: 主観的幸福感と反応型及び事前対応型ストレス対処との関連. 聖徳大学研究紀要, 25: 15-20.
- 65) 橋本公雄 (2012c) 体育実技とポジティブ感情. 橋本公雄ほか(編著), 未来を拓く大学体育: 授業研究の理論と方法. 福村出版, pp.146-155.